

TAIYOKUN TIMES 太陽くんタイムス

菅平・特別活動開催

9月18日(土)から3日間、長野県菅平で特別活動を開催しました。空気の薄い高地にて、負荷の高い練習を積みました。
標高1200Mの高原——ズン前の足腰の鍛錬の場は駅伝や、マラソンシー——として大学生や市民ラン



NIPPON RUNNERS
発行者 千葉県佐倉市栄町21-8-302
NPOニッポンランナーズ
電話043-481-0711



ニッポンランナーズは平成14・15年度、スポーツ振興くじの助成を受け、開設してまいりました。

ナーなど多くのランナーが集まる人気のスポットです。現地は9月中旬ということもあり、秋を感じさせる気候で、とても走りやすかったです。全日程が晴天に恵まれたこともあり、予定通りの練習プログラムを消化することができました。昨年は雨の影響で行けなかった峰の高原原では、遠くのアルプスまで見渡せる素晴らしい眺望の中で走り込みました。少しでも多く練習をするために、夜間練習(宿泊ホテルの敷地内)を行うことなく、走って、食べて、寝て、という濃厚な時間を過ごすことが出来ました。この菅平高原一带は、走力に関わらず、安心して走れる環境が整っています。菅平での活動に興味がある方はぜひ参加してみてください。

(小西 政弘)

京成佐倉→千葉駅 21K 近場で長時間運動



9月26日(日)京成佐倉駅からJR千葉駅までを歩きゆく特別活動を開催。8名のメンバーとコーチ2名で進みました。

基本的には南西へ向かうルートです。序盤の佐倉から四街道にかけては田園地帯を進みました。割と近くには日ごる車で通る道があるのですが、祠、貝塚、お店や看板、こんな場所があったのかという趣深い田舎道を選びました。ほぼ中間となる四街道のパン屋さんに立ち寄り、パンとコーヒードエネルギー補給休憩。ランニングとは異なる

- 菅平特別活動
- 各部門活動状況
- 情報交換告知
- NPO活動報告・募集

風の行方



コーチ 會津 容子
夏の暑さから爽やかな季節になってきましたね。ランナーにとっては走りやすい時期になりました。また週末のテレビでは学生や実業団選手が活躍しています。私は自分自身の大会がなく、なかなかモチベーションがあがりませんが、頑張ってる選手の様子を見ると感動、胸アツです！このご時世で、どこのチームも思うような練習環境ではなかったと思います。その中でも気持ちを持ち折らずに目標に向かってあきらめずにやってきた選手、チームが強いな、勝てるんだな、と改めて感じるこの頃です。練習会でも会員の皆さまからたくさん刺激をもらっております。それぞれの目標に向かって、私もがんばるぞっ！

【ランニング】



石原 美奈子

最近朝晩も冷え込むようになりましてね。アームカバーや手袋、帽子など冬仕様の前にも心拍数を上げたり、筋肉関節のアップも念入りに行っていました。

【ランニング】



鈴木 卓也

緊急事態宣言が解かれ、レースモードになっている方も多いかと思いますが、そんな時ほど慌てず丁寧な準備を心がけましょう。

【ランニング】



川嶋 正行

最近、時間に余裕がある時、瞑想を取り入れています。LSDやレース中盤にも通ずるものがあります。呼吸と身体をリラックスさせ、脳内をクリアにし心のケアに繋がります。

R佐倉

■季節のアドバイス

強い日差しと暑さに耐えて走るような日があつたかと思えば、冷たい雨に降られることも。落差の激しいコンディションの中で、コロナ禍2回目の秋冬を迎えています。

先練習や補講練習などメイン練習前後の有効活用。前半ペース走+後半インターバルへの移



フォーム養成・基本動作



21Kウォーク

行など、その日の練習メニューをご自身にとってちょうどよい形にカスタマイズできている方が増えてきました。

『走る』ことのみ、特に舗装路でのランニングばかりを日々繰り返しては『走る』運動強度(着地衝撃など)に対峙できる体力・脚力が低下してきて、やがて故障に繋がりが兼ねません。長時間歩行。ゆっくり耐えラ

むことに耐えながらのランニング。起伏走。併せてストレッチなどメンテナンス。バランスよい食事と同様に、こうした総合的な要素を処方することで遅さを身につけて下さい。ご自身に足りない部分は何なのか?そんな対話を繰り返して走ってみると良いかと思えます。大きな大会が少しずつ開催される流れにもどりつつあります。出場に備えて、総合的な力をつけて行きましょう。

■メンバーの声

尾上 靖さん

(おのえやすし)《No.1923》

「目指せサブ4教室」でクラブにお世話になって、早いもので二年が経とうとしています。

ランニングのきっかけは、5年前のメタボ健診でした。アドバイスを守ったところ、10kg痩せて走るようになり、翌年の佐倉マラソンに出場しました。

手探りで練習していたころ出会った本が「タロウメソッド・みんなのマラソン練習365」です。この本のサブ3.5を目指す練習スケジュール

ルに取り組み、昨年の勝田マラソンで達成できました。

その後、コロナ禍で大会が次々に中止になり、寂しい思いをしていたとき、ネットで「サブ4教室」を検索できたのは、タロウメソッドのご縁に違いありません。

教室は楽しかったです。入会は迷いました。お金を払ってまで走るので警戒かな。その逡巡を見透かすように、晶子コーチから「入会しなくていいんですか」と肩を押され、決断しました。

今は、練習会に参加させていただき、コーチのくお願ひします。



絵；尾上さんの娘さんの作品

自宅近くの練習コースで猫ちゃんに会うのが楽しみです。(尾上さん談)

■JAAFコーチ講習

日本陸連が主催する公認ジュニアコーチ資格取得講習会が10月にあり、合計4日間受講してきました。講義の中で大きく2つの言葉が私の中に残りました。

『スポーツとは真剣に遊ぶ事』。

『スポーツに敵はいない。対戦相手こそパートナー』。

ズルをしたり、誰かを陥れたり、そんなものはスポーツではありませぬ。勝ち負けは競い合うという楽しみのみであり、本来の目的ではありません。

『楽しむこと。』そこに本来の意味があるという事にとっても共感しました。(鈴木 卓也)



R 柏

菅平特別活動

メンバーレポート

波多野 陽介 さん
(はたの ようすけ)

《No.KO207》

高校以来、久しぶりに菅平高原へ行ってきました。1日40K近く走るといのは今までになかったことでも厳しかったです。苦手なことに



閑静な林道で走り込み



ダボスの丘を駆け上がる

チャレンジする良い機会と思い、最後まで緊張感を持って練習をこなすことが出来ました。普段の練習会では中距離メインのメニューをこなしているのですが菅平では長い距離にも挑戦することができてとても自信がつけました。

今後は自ら「スピード練習を多めにしてください」とお願いしていたこともあり、初日のトラック練習（一流選手がやっているような厳しいスピード練習）をしつかりとこなすことを決めました。途中で遅れることもありませんでしたが出来る範囲で修正しながらメニューをこなし、無事すべてこなすことが出来ました。3日間を通して自分の弱さを見つけることが出来たので、冬シーズンの駅伝に向けてチームの主力になれるようこれからトレーニングに励みます。



波多野 陽介 さん

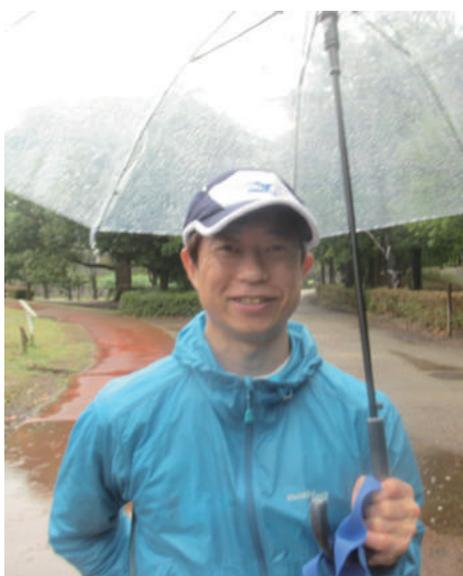
■コーチ紹介 鈴木昌典コーチ

柏の水曜アシスタントコーチの鈴木です。朝、晩とだいぶ涼しくなってきましたが、いかがお過ごしですか？

さて、私がNRのお仕事をお手伝いさせていただいてから、約17年が経ちました。

当時、専門学校に通っていた私がNRを知ったのは学校で『地域密着型のスポーツクラブが千葉の佐倉にあり、今後こういうスポーツクラブが増えていく』という、スポー

ツマーケティングの授業でした。直ぐに連絡先を先生に聞き、インターン実習生としてお世話になり始めました。佐倉では水曜はランニング練習会に、土曜は『土曜スポーツ探険隊（以降土スポ）』という小学生を対象としたスポーツ嫌いな子どもスポーツを楽しんでもらうという活動のサポートをし、実習期間が終わってからも土スポのコーチとしてNRに関わってきました。11年前に『柏の葉を拠点に柏地区が出来るから手伝ってくれないか』当時のクラブマネー



ジャーからの依頼を受けたのが契機となり、現在に至ります。現在、土スポは活動がなく、NRに関わっているのは柏地区（水曜）だけです。結婚して子供も授かり、本業の環境も変わる中、NR

の練習会に参加する機会が減りつつありますが、これからも出来る限り、メンバーの皆様へのサポートが出来ればと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。



ナイト練習・芝生でインターバル走

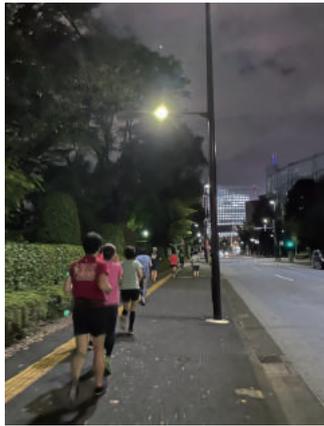
R東京

■活動の報告

金曜日の夜、拠点を迎賓館から神宮外苑に戻しての練習会が開催されています。オリパラ後の色々な変化を感じる中で、もう1つの変化は、神宮球場を拠点とするスワローズがセリーグ首位になっていったことです。ナイター観戦に向かう



ファンの方々も誇らしげに感じます。しばらく取り組んでいなかった、1Kや400Mのインターバルなどにも取り組んでいます。緊急事態宣言が解除され、今まで参加を控えていらした方々の復帰もあり、とても嬉しく思います。



新国立競技場を取り囲んでいた塀が無くなり、スタジアムのまわりを通行できるようになりました。憩いの場として、散歩や、ゆっくりと走られたりする方が増えてきています。雰囲気は調和した形で、ゆったりランなどで通行したいと思っています。屋根の下の周回ス

■メンバーの声

山下聡子さん

(やましたさとこ)

《No.T0063》

「ねえ、表参道と渋谷を走るマラソンがあるんだけど、走りませんか」2011年の正月。友人から届いた走るきっかけとなったメールです。

聞けば彼女は走った事がないが、『3カ月あれば10Kくらい大丈夫』という。とりあえず、ウェアも靴も持たない我々はランニングステーション

で靴下以外を借り、皇居を1周してみることに。もちろん世の中そんなに甘くなく、その日にその年の表参道マラソンは断念、来年に誓いをたてた。それが定期的にランニングをはじめた起源です。その後「健康と美の為に」を目的にして前会社の健康保健組合と掛け合い、女子ランニング部を作り、会社からステーション代を出してもらいう事ができました。細々と活動していた男子だけのクラブと合流するな

ど、組織を超えてメンバーは横に広がりました。はじめての山中湖合宿では・・・、山(丘)登り、料理の買いだしにBQ、若くもないのにこの歳で雑魚寝をしたり、箱根駅伝を走った名門大学競走部出身の同僚が体操？を伝授してくれた。楽しい事はばかりでした。

名門大学ラグビー部の元主将と走ったり。有名選手と一緒に走ることができるなんて夢みたいな話でした。

美しく痩せたかどうかの成果は飲み会付きで怪しいもので、体重が少し

やせたくらいだったでしょう。ただ何よりランニングが素晴らしい同僚、知らなかった人との横の繋がりを生み、仕事に、日々の生活に潤滑油をもたらししてくれました。それは前社を辞めた今も続く財産です。

以前は仲間と週2回皇居を走ったり、花見ランに梨狩りランやクリスマスイルミネーションラン。その他に年に数回駅伝やフルマラソンなど。走り始めて10年。楽しく走ってきましたが、怪我也も増え、専門的に習えてアドバイスを受けられるところを探し始めてい

た時、ニッポンランナーズに出会いました。恥ずかしながらも、いろいろ初めのことばかりでした。一人でも仲間ともやらかなった坂トレ、インターバル。今でも初めて知ることばかりで新鮮です(笑)。

まだまだ、いや、ますます皆さんに追いつかない状況ですが、少しでも追いつけたらいいなと思っています。



■ジュニアR教室

このところのジュニアの活動の目玉の1つに、『カウントダウンタイマー』を使用したスプリント練習があります。10秒以内で『どこまで行って、戻って来られるか?』に挑戦したり、固定されたフィニッシュラインから自身でスタート位置を逆算して調節して、10秒以内に『●Mを走り抜ける』にチャレンジしたりしています。徐々にスタート位置を後方に移して距離を伸ばし、さっきの自分越えに挑む。コー



チが「もうおしまい」というまで、そんな自発的な挑戦が何回も繰り返されます。ただ決まった距離を走らされるよりも、失敗しても自分たちで考えたり、自身の記録を塗り替えるように積極的に頑張る子たちが増えました。他者との競走や、単なる記録測定だと、ゴール前であきらめてしまうような子も、最後まで力を出し切れるようになってきました。子どもたちが自ら考えて楽しくできる練習を増やしていけたらと思っています。(中田)

■NPOOすてっぷランニング教室

9月12日(日)知的障害児・者と保護者の方々を対象とする恒例の教室(第8回)が越谷市の県民健康福祉村にて開催されました。今回のテーマは楽しく体をダイナミックに動かすこと。片足でしっかりと地面を捉える練習、ラダーなどの基礎練習に加えて、2Kgの大きな『ソフトメディシンボール』を思いきり



投げる動作練習、爆弾型の『ジャヴェボール』を腕を後ろに大きく振りかぶって遠くまで投げる動作練習をランニングと組み合わせる形で取り組みました。慣れない動きでしたが、何とかして投げようと繰り返し取り組むうちに、いつしか体幹を使って走れるようになっていました。目を輝かせるように練習してくれました。お疲れ様でした。(齊藤 太郎)

スニテイヤング

■9-10月 季節の運動アドバイス

良いかと思えます。(中田)

■お知らせ

ユーカーリ地区

運動しやすい季節になったと感じていたのも束の間で、だいぶ寒くなってきました。活動時には身体が冷えすぎないように服装を工夫してみてください。手袋などですらだけで大分違ってくると思います。熱くなってきました際にすぐに脱着できる上着やネックウォーマー、帽子などもあると

活動については、閉ざされたスペースですので、多くの呼吸換気が伴うスニテイヤング40名規模の運動は、もうしばらくの間避けるべきと考えております。その代替として、次のようなメニューを月に1〜2回取り入れさせ

地べたが受け入れられない方は立ったまままでのストレッチなどご対応ください。事前アンケートを行ったところ、多くの方の同意を頂いたため、取り入れさせて頂いたく事になりました。改めてご意見などございましたら、スタッフまでお知らせください。(事務局)

佐倉地区の活動



ユーカーリ地区の活動



Membership

NPO会員ニュース

理事長あいさつ

9月30日。当NPO法人の第20期の事業が終了しました。現在決算集計中です。この日は前身のリクルートRC休部(2001年)から丸20年。高橋尚子さんの世界記録樹立からも20年という日でもありました。私の社会人(IIコーチ)生活のはじまりは1998年。長野五輪の年からでした。先日引退した松坂大輔投手が1999年からプロで投げ続けてきたキャリアとほぼ重なり、本当に長い時間お疲れ様でしたという気持ちと、あわせて何か大きな節目を感じています。次の10年は、とても想像できませんが、目の前の一年を大切に。慎重に地面を踏みしめて進んでいきたいと思えます。

(理事長 齊藤太郎)

岡田一彦コーチ 直腸がん 術後の経過報告

この十二月の誕生日で、直腸がんと21個のリンパ球摘出手術から丸2年になります(7個のリンパ球に転移が見られました)。血液検査…三カ月毎、CT検査…半年毎、内視鏡検査…一年毎の定期的な検査で経過を窺ってもらっています。検査結果を聞く前は、何時もドキドキです。毎回、血液検査で2種類の腫瘍マーカーが基準値を若干超えているのが気がかりですが、上昇の気配はないので、今のところ、転移の心配はないだろうとの診断です。

抗がん剤治療中に体力はみるみる低下、副作用の影響もあったのか、動くことが億劫になり、気力も低下。ウォーキング

この面は、当法人にご支援いただいているNPO正会員および賛助会員のみならず、まへの情報提供などを目的として編集しております。

をしようとしてもからだが思うように動かず、もどかしさが募るばかりでした。今年の8月末から、週2回のランニングと月2回のウォーキング指導を再開。シニア対象のウォーキング指導では、参加者と同じ立場や目線で指導できるようにになりました。ランニングは10K前後を分割して、1Kを7分45秒〜6分30秒のペースで走れるまでになりました。かなり回復したものの、衰えた体力を元に戻すのはなかなか容易ではなさそうだ、とい

うのが現在の実感です。45歳の時にくも膜下出血、72歳の時にステージII Bの直腸がん。良き医療スタッフと幸運に恵まれたお陰で、今も命を繋ぐことができています。がんの場合、5年生存した時に治癒と診断されるそうです。皆さま方と一緒にランニングできる日を目指して、へこたれることなくリハビリを継続していきます。

元の姿に戻ることが、医療スタッフをはじめとするお世話になった方々への恩返しにもなると思っています。

やりたいこともまだまだ沢山あります。

(コーチ 岡田一彦)



東京都オリパラ教育 こけし走り教室

こけし走り教室が10月7日(木) 谷端小学校にて開催されました。全児童、低・中・高学年の合計3コマに分かれて、楽しく走り方を指導させていただきました。

千葉市・青葉の森 陸上教室

千葉市スポーツ財団主催。土曜日の午後、小学低学年50分、高学年50分。定員各40名。4週連続シリーズのランニング教室の指導を今年もNRで担当しています。基本の動作を楽しく習い、締め括りは50M計測や10秒間での何M走れるか競走といった内容です。真剣に元気に楽しく受講していただいております。

2022年大会情報

★佐倉マラソン
2023年3月に延期。
★ちばアクアラインマラソン2022 11月6日(日) 開催が決定いたしました。

〜編集後記〜

10月に入ったのに暑い日が続くと思ったら、一気に冬のような寒さになったり、秋を飛び越してしまっただけです。2年前までであれば秋冬レースのシーズンが始まる頃で、緊張感の伴う雰囲気練習会を行ってきたと思います。昨年に引き続き各種レースの中止、延期が重なっていますが、今やっていることは決して無駄にはならないはず。前を向いて進んでいきます。(政)

●NPO組織会員	正会員 団体2 個人13
	賛助会員 団体0 個人17
●ニッポンランナーズ・クラブ会員	アスリート 0
	ランニング佐倉 150
	ランニング柏 80
	ランニング東京 30
	ステイヤング 64
	【合計】324 (2021/10/01 現在)

- 発行 特定非営利活動法人 ニッポンランナーズ
- 発行人 齊藤太郎
- 編集 ニッポンランナーズ事務局
- 連絡先 千葉県 佐倉市 栄町10の12 伊能ビル1階
- 043-481-0711

NPOニッポンランナーズの活動にご支援いただくメンバーを募っています。

2021年10月1日より法人第21期がスタートいたします。
NPO組織への賛助会員を募集いたします。

賛助会員 (個人の方)

【入会金】¥5,000 【年会費】¥5,000

『スポーツを通じて人々の生活を豊かにして行く』
NPO法人ニッポンランナーズの理念に共感いただき、長い目でご支援いただける方を募集しています。
私たちNPOニッポンランナーズは、NPO会費・寄付金、地域スポーツクラブの活動会費、講師派遣などの収益によって運営しています。